

Zutaten für gebratene Selleriescheiben

1 Sellerieknolle
Paniermehl

Zutaten Tofufinger

500 g Naturtofu
Gewürzmischung (Paprikapulver, Chilipulver, Tabasco, Pfeffer, Salz, Gemüsebrühe)
Zitronensaft

Zutaten für Kräuter-Sahne-Sauce

500 ml Gemüsebrühe (2 Gemüsebrühwürfel)
500 ml Soja-Sahne
etwas Mehl zum binden (ca. 1-2 EL)
frische oder getrocknete Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Thymian, Oreganum)
Pfeffer
Salz

Zubereitung der gebratene Selleriescheiben

Sellerie in ca. 1½ cm dicke Scheiben schneiden und in Wasser ca. 10 min kochen. Die Scheiben aus dem Wasser nehmen und in Paniermehl wälzen.
In etwas Öl in der Pfanne anbraten

Zubereitung Tofusticks

Tofu in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Gewürze nach Geschmack in Wasser anrühren und einen Schuss Zitronensaft dazugeben. Tofu in der Gewürzmischung einlegen (evtl. über Nacht). Tofu in einer Pfanne in Öl anbraten, bis die Tofustreifen knusprig-braun sind.

Zubereitung Kräuter-Sahne-Sauce

Die Sojasahne mit der Gemüsebrühe mischen. Etwas Mehl (ca. 1-2 EL) in kaltem Wasser anrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind und dann in die Sauce einrühren und aufkochen lassen. Die Kräuter hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

AutorIn: Silke Bitz